
ГОЛОЛЁДИЦА
СОВЕТЫ ПЕШЕХОДАМ
МЧС РОССИИ

# ОБУВЬ

НАДЕВАЙ ОБУВЬ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВОЙ. ЕСЛИ ТВОЯ ОБУВЬ НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ СКОЛЬЗКОЙ ПОВЕРХНОСТИ, ОСНАСТИ ЕЁ СПЕЦИАЛЬНЫМИ НАКЛАДКАМИ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧАТ СЦЕПЛЕНИЕ С ДОРОГОЙ.



МЧС РОССИИ

# ПУТЬ

СТАРАЙСЯ ИЗБЕГАТЬ УЧАСТКОВ ДОРОГ, КОТОРЫЕ НЕ ПОСЫПАНЫ ПЕСКОМ ИЛИ РЕАГЕНТАМИ.



МЧС РОССИИ

# СПУСК/ПОДЪЁМ

ИЗБЕГАЙ КРУТЫХ СПУСКОВ И ПОДЪЁМОВ – ТАКИЕ УЧАСТКИ ДОРОГ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ. ЕСЛИ ОБОЙТИ ИХ НЕВОЗМОЖНО, ПОСТАРАЙСЯ ИДТИ МАКСИМАЛЬНО ОСТОРОЖНО.



# РУКИ

ДЕРЖИ РУКИ СВОБОДНЫМИ, НЕ ДЕРЖИ ИХ В КАРМАНАХ И ИЗБЕГАЙ НОШЕНИЯ ТЯЖЁЛЫХ СУМОК.



МЧС РОССИИ

# СПЕШКА

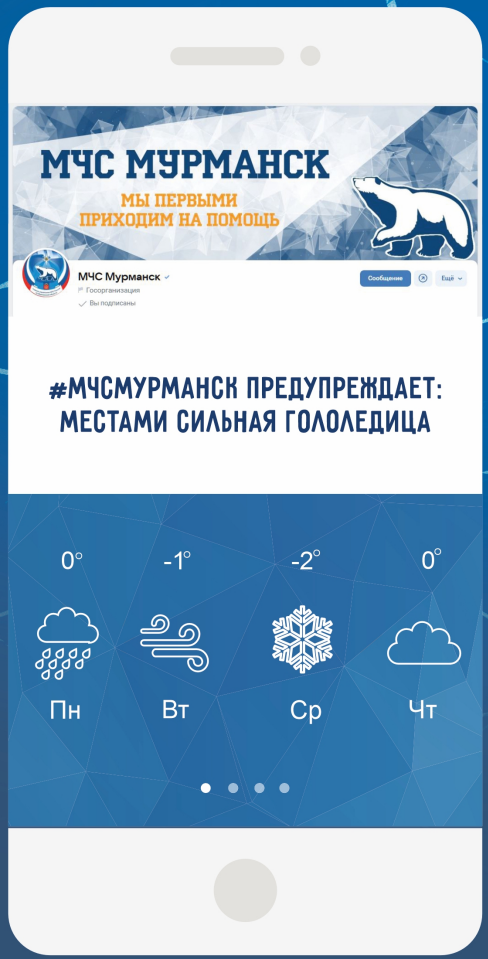
НЕ ТОРОПИСЬ. В СПЕШКЕ ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ. ЛУЧШЕ ВЫЙТИ ИЗ ДОМА ЧУТЬ РАНЬШЕ И ИДТИ МЕДЛЕННО, НО УВЕРЕННО.



МЧС РОССИИ

# ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

## ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ЗАГЛЯНИ В ПРОГНОЗ ПОГОДЫ. ЕСЛИ ОН ОБЕЩАЕТ ГОЛОЛЕДИЦУ, ЛУЧШЕ ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРОВАТЬ МАРШРУТ.




МЧС РОССИИ

# КАК ХОДИТЬ



КАК ХОДИТЬ **НЕПРАВИЛЬНО**: БЕЗ ШАПКИ, РУКИ В КАРМАНАХ, НА КАБЛУКАХ ИЛИ ШПИЛЬКАХ, ШИРОКО РАССТАВЛЯЯ ПРЯМЫЕ НОГИ.

КАК ХОДИТЬ **ПРАВИЛЬНО**: ШАПКА И КАПЮШОН СМЯГЧАЮТ УДАР, СВОБОДНЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ, КОЛЕНИ ЧУТЬ СОГНУТЫ, ШАГИ ЧАСТЫЕ И МЕЛКИЕ, ОБУВЬ НА ПЛОСКОЙ, НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВЕ.



ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ: МАШИ РУКАМИ – ЧЕМ БОЛЬШЕ АМПЛИТУДА, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНС УДЕРЖАТЬСЯ. СИЛЬНЕЕ СОГНИ НОГИ В КОЛЕНЯХ, БУДТО ПРИСЕДАЕШЬ.

# ПАДЕНИЕ

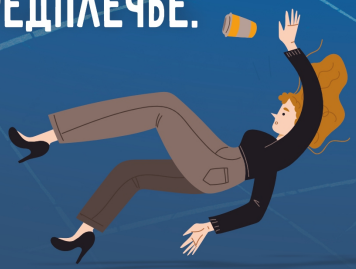


ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НАЗАД: КАК МОЖНО ШИРЕ РАССТАВЬ РУКИ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СИЛУ УДАРА И НЕ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ЛОКТИ. ПОСТАРАЙСЯ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

ЕСЛИ ПАДАЕШЬ ВПЕРЁД: СОГНИ РУКИ В ЛОКТЯХ. НЕ ПАДАЙ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИМЕННО ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТИЙ.



ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НА БОК: МАКСИМАЛЬНО СГРУППИРУЙСЯ, ПРИТЯНИ НОГИ К ГРУДИ. ЛОКТИ ПРИЖМИ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙСЯ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.



МЧС РОССИИ